

# CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

## **«FITNESS AL FEMMINILE 2.0: tecniche di rimodellamento corporeo»**



**A.S.C.**  
Attività Sportive Confederate  
ACADEMY LAZIO

### **PRINCIPALI ARGOMENTI TRATTATI :**



- ✓  **differenze di genere**
- ✓  **ormoni e ciclo: cosa allenare?**
- ✓  **ormoni e nutrizione**
- ✓  **allenamento al femminile con fine estetico**
- ✓  **allenamento in menopausa**
- ✓  **allenamento e cellulite**
- ✓  **allenamento e sovrappeso**
- ✓  **allenamento in caso di lipedema e linfedema**

**A cura di Dott. Nicolò Ragalmuto – Formatore della Formazione Olimpica del CONI**